

古橋薬局 健康♡ハッピー♡レター

皆様が健康♡ハッピー♡でありますように

2018年9月号 TEL 751-0470



こんにちは、店長古橋幸江です！ 夏も終わり、食欲の

秋ですね！ 食欲といえば、皆様、カルシウムきちんと

摂れていますか？ Caの不足は背中や腰が痛くなったり、

背中が丸くなる、又身長が低くなる、骨粗しょう症だけでは

ありません。カルシウムは細胞の分裂にとっても重要な役目

をしています。その他、鉄の代謝を助けたり、白血球の食菌作用を

助けたり、各種ホルモンの分泌をします。又、イライラをふせぎ、

心臓の鼓動を保ち、筋肉の収縮をスムーズにします。

そして皮膚の細胞のカルシウムが少ないと、老けてみえます。



体内カルシウム97%

体内カルシウム88%

体内カルシウム76%



3才若くみえる



3才ふけてみえる



10才以上、老けてみえる

カルシウムは20才がピークで、その後 どんどん下り坂です。若い子供は

しっかりカルシウムを摂って下さいね。カルシウムは食べたものができません。

常に必要です。骨には99%、カルシウムがありますが、不足すると、

過剰に血管に入り込み、動脈硬化になります。

生活習慣病の人

気をつけて下さい。